

看過來



# Eye你護眼6大招

第1招



充足的光線，正確的閱讀姿勢

第2招



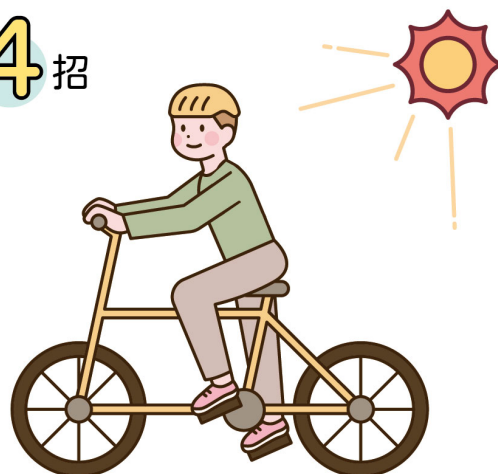
適當的閱讀距離，  
眼睛離書本的距離要35公分

第3招



用眼30分鐘要休息10分鐘

第4招



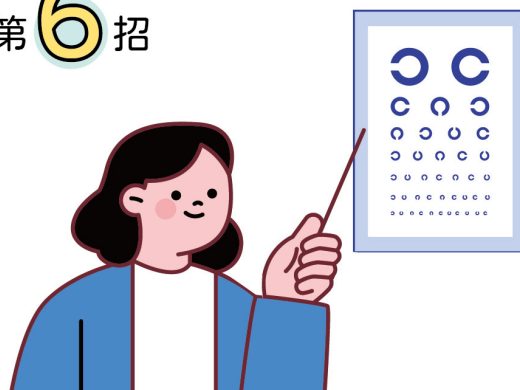
每天戶外活動120分鐘

第5招



均衡飲食、天天五蔬果

第6招



每半年定期視力檢查

